1. ÜNİTE

9 İş Başvurusu Hikâyesi

Sayfa 15

Anka şirketi Araştırma-Geliştirme (AR-GE) bölümüne bir uzman alacaktır. Bu iş için elli kişi başvuruda bulunur. Adaylar, bir mülakata alınırlar. Mülakatın püf noktası sorulan sorunun doğru ya da yanlış bir cevabının olmamasıdır. Önemli olan adayların soruya nasıl cevap verdiğidir. Soruya en mantıklı cevabı veren kişi işe kabul edilecektir.

Durum şu:

Karanlık bir gece. Hava yağmurlu hatta fırtınalı. Issız bir yolda yalnız başınıza araba kullanıyorsunuz. Arabanız spor bir araba ve iki kişilik. İlerideki otobüs durağında ise üç kişi bekliyor.

Birinci kişi: Sizi daha önce geçirdiğiniz kalp krizinden kurtarmış, bir doktor.

İkinci kişi: Neredeyse soğuktan ölmek üzere olan zayıf ve hasta ihtiyar bir adam.

Üçüncü kişi: Hayatınızın aşkı, her zaman için tanışmaya can attığınız birisi.

Hava gittikçe kötüleşiyor ve arabanızda sadece bir kişiye yer var.

Soru şu;

Böyle bir durumda ne yapardınız? Arabanıza kimi alırdınız?

İşe başvuranların cevapları söyle olmuş:

A. Hasta ve yaşlı adamı alır, onu en yakın hastaneye götürürdüm.

B. Doktora hayatımı borçluyum onu orada bırakamazdım ve arabama doktoru alırdım.

C. İnsan bir kez dünyaya gelir. Bu kısa ömürde hayat arkadaşı çok önemlidir. Mutlu olmak için her zaman tanışmak istediğim hayatımın aşkını alırdım.

Adayların %90'ı bu soruya "Hasta ve yaşlı adamı alır, onu en yakın hastaneye götürürdüm." cevabını vermişler.

Adaylardan sadece birisi farklı bir cevap vermiş, şirket yöneticileri de işe o farklı cevabı veren kişiyi almışlar.

O kişinin cevabı şöyleymiş:

"Arabadan iner arabamın anahtarını doktora veririm, doktor yaşlı kişiye yardım edip onu hastaneye götürebilir, ben de hayatımın aşkıyla otobüs durağında baş başa kalarak onu tanıma fırsatı elde edebilirim."

Zirvedeki iş adamlarına sorduk, "Başarılı olmak için gençlere neler önerirsiniz? Sizin alanınızda başarılı olmak için neler yapmalılar? Tavsiyeleriniz neler?"

İşte başarılı iş adamlarımızın cevabı:

İshak Alaton: " Sizi rahatsız etse de kendinize bazı sorular yöneltin."

Şimdi derin bir nefes alıp aynanın karşısına geçin ve uzunca bir müddet gözlerinizin içine bakın. Kendinizi bulmaya ve tanımaya çalışın. Sizi rahatsız etse de kendinize, bazı sorular yöneltin. Geçmiş günlerde başınızdan geçen bazı tatsız olayları tekrar gözden geçirin. Bunların sonucunda kendi hatalarınızın payının ne kadar olduğu hakkında bazı yargılara varmaya çalışın. Bunları düşünürken mümkün olduğu kadar gerçekçi olun. Ne kendinize eziyet edip hep kendinizi suçlayın ne de kabahati hep başkalarında bulun. Ortada bir yerde olmaya çalışın. En önemlisi kendinizle bir dostluk kurmaya başlayın. Bundan sonra hayatınızın kalan kısmını akıllı bir şekilde planlamaya başlayın. Bugünkü uğraşınız size uygun mu? Size heyecan veriyor mu? Her gün yeni bir şey öğrendiğinizi ve bunları her gün daha iyi kullanıp olumlu sonuçlar aldığınızı hissediyor musunuz? O hâlde doğru yoldasınız ancak yabancı dil veya genel kültür gibi bazı eksiklerinizi tamamlamanız gerekiyor...

Asım Kibar: "Başarının zevkini tattığınız zaman işlerin ne kadar kolay olduğunu göreceksiniz."

Yürürken sadece yola bakmayın. Sağa, sola, etrafınıza bakın. Dünyada neler oluyor? İşinizi sürekli geliştirin. Müşterilerinize kulak verip sorunlarına çözüm bulun. Çalışanlarınızla yakın ilişki kurun. Onların önerilerine değer verin. Kimseyle çatışmayın, yolunuza devam edin. Gücünüzü, işinizi daha iyi yapmak için kullanın. Çalışanlarınıza, müşterilerinize güven verin. Herkes güven duyduğu malı alır, güven duyduğu yerde çalışır.

Yeni atılım ve girişimlerinizi uluslararası kriterlere göre yapın. Aylık raporlama ve kontrolleri mutlaka yapın. Rakamlar yanlış söylemez. Nakit akımını iyi ayarlayın. Dünyada her yıl kurulan 100 şirketten % 80'i nakit akışını düzenleyemediği için iflas eder.

Son önerilerim; dürüst olun, çok çalışın, kendinizi geliştirin, başarının zevkini tattığınız zaman işlerin ne kadar kolay olduğunu göreceksiniz.

Rahmi Koç: " Bir günden bir güne zengin olunmaz."

Gençlerin ilk önce girişimci olarak mı yoksa profesyonel olarak mı çalışacaklarına karar vermeleri lazımdır. Girişimci olduğunuz zaman küçük havuzda büyük kurbağa olursunuz. Sorumluluk sırtınızdadır. Uykusuz geceler geçirebilirsiniz. Profesyonel olduğunuz zaman da büyük havuzda küçük kurbağa olursunuz. Geceleri nispeten daha rahat uyursunuz. Çünkü işin sahibi değilsinizdir. Bu kararı verdikten sonra hedefler seçeceksiniz.

İş hayatında dürüst olmak şart. Çalıştığınız ülkenin kanunlarına uymak insana saygınlık getirir. Disiplinli çalışmak gereklidir. Eğlence ise eğlence, dinlence ise dinlence, çalışmak ise çalışmak, hepsi ölçülü olmalı.

Mutlaka aile kurulmalı. Evlat yetiştirilmeli. Mutlaka insanın dinine bağlı olması, büyüklerine hürmet etmesi ve geleneklerine unutmaması lazımdır.

Sakıp Sabancı: "Yerimizi alabilecek insan yetiştirmeliyiz."

Hayatta tesadüf, fırsat, şans ancak onlardan yararlanmaya hazır olanların işine yarayabilir. Dikkatli, hevesli, çalışkan, sabırlı ve en önemlisi hedefi olan insan tesadüfleri değerlendirebilir, fırsatları yakalar ve şansı kaçırmaz.

İnsanın tek başına "dünyanın hakkından gelmesi" mümkün değil. Ancak bir vizyonu varsa; bu vizyonunu çalışanlarıyla paylaşıyor ve onların yüreklerine inanç, azim ve şevk aşılayabiliyorsa ve en önemlisi aynı hedefi gerçekleştirmeye kendini adamış yetenekli kişilerden oluşan bir "takım" oluşturabiliyorsa başarıya ulaşmak kolaylaşır.

Dolayısıyla ister iş adamı, ister politikacı, isterse akademisyen olalım hepimizin en önemli görevi bizim yerimizi alabilecek, kalkınma ve gelişme bayrağını ileri ve yeni ufuklara taşıyacak "insan" yetiştirmektir.

Saffet Ulusoy: " Zengin olana kadar zenginlerin yaşantısına özenmeyin."

İş hayatımda yükselirken önem verdiğim şey geçmişi unutmamak, alçak gönüllü olmak, insanlara daha çok önem vermektir.

İş hayatımda bu noktaya gelene kadar çok çalıştım ve çalıştığım insanlarla hep yakın dirsek temasında oldum. Onlardan en yüksek verimi almak için işime erkenden gelerek onlara örnek olmaya çalıştım.

Akşam iş bitiminden sonra neler yaptığımı, eksik bir işimin kalıp kalmadığının kontrolünü yaparım. Ertesi gün yapacağım işleri aklımdan geçiririm. Tutamayacağım iş sözlerini asla vermem, verdiğim sözlerin de hep arkasında olurum.

Gençlere vereceğim en önemli öğüt, çok çalışmaları, zengin olana kadar kendinden zenginlerin yaşantısına özenmeyip dünya nimetlerinin bir kısmından vazgeçip kazançlarını doğru kullanmayı bilmeleridir. Büyüklerine saygılı olup, onların geçmişte yaşadıkları tecrübelerden en iyi şekilde yararlanmayı bilmelidirler.

Ahmet N. Zorlu: " Basamakları göremeyenlerin yükselmeleri mümkün değildir."

Daha önce de altını çizdiğim bir gerçek var. "Ne yaparım da patron olurum?" diye yola çıkılmamalı. Başarının temel taşı çalışmak ve bir alanda uzman olmak.

Beni buralara getiren öğrenme hevesim ve çalışma azmim olmuştur. Benim için hedef zengin olmak değil başarılı olmaktı hep. İkisi birbirinden çok farklı şeyler, dikkat etmeliyiz.

Yapacağın kadar iş alıp o alanda en iyi olmayı hedeflemek gerekir. Basamakları göremeyenlerin yükselmeleri mümkün değil, hızlı çıkanların ise düşmeleri kaçınılmazdır.

(Ece Vahapoğlu"nun "Bugün Zengin Ol" adlı kitabından alınmıştır.)

11 Değişim Toplantısı

Yükseköğretim Kurulu tarafından hayata geçirilecek olan Mevlana Otomasyon Sistemi III. Çalıştayı, 7-8 Şubat 2013 tarihlerinde Gazi Üniversitesi'nin ev sahipliğinde Ankara Vilayetler Evi'nde düzenlendi. Çalıştaya Gazi Üniversitesinin yanı sıra pilot üniversite olarak Dokuz Eylül Üniversitesi, Dumlupınar Üniversitesi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Fırat Üniversitesi, Balıkesir Üniversitesi ve Yükseköğretim Kurulu yetkilileri katıldı.

Gazi Üniversitesi Mevlana Kurum Koordinatörü, çalıştayın açılış konuşmasında, Türkiye genelinde Mevlana Değişim Programı'na katılan öğrencilerin yaklaşık yüzde 30'luk kısmına ev sahipliği yaptıklarını belirterek "Hem öğrenciler hem de Mevlana ofisleri için büyük kolaylık getirecek olan otomasyon sisteminin kurulmasında pilot üniversite olarak yer almaktan ve sisteme katkıda bulunmaktan mutluluk duyuyoruz." dedi. Daha sonra söz alan Yükseköğretim Kurulu Mevlana Sorumlusu ise uygulanacak olan Mevlana Otomasyon Sistemi'nin öğrenci başvuruları, üniversitelerarası protokoller, burs işlemleri gibi pek çok ayağı olduğunu, dolayısıyla gerek Türkiye gerekse Avrupa'da değişim programları için uygulanan otomasyon sistemlerinin en kapsamlısı olacağını, bu açıdan büyük bir önem arz ettiğini vurgulayarak otomasyon sisteminin önemine dikkat çekti.

Çalıştayda, programa başvuracak olan aday öğrencilerin başvurularının elektronik ortamda alınması ve alınan başvuruların değerlendirilmesi, üniversitelerarası anlaşmalar ile öğrenim protokollerinin düzenlenmesi ve burs işlemleri gibi süreçlerin online olarak takip edilmesini içeren konular üzerinde uzlaşma sağlandı. Ayrıca bu süreçte yapılacak işlemler ve iş takvimi de belirlendi. Çalıştayda otomasyon sistemine ek olarak Gazi Üniversitesi tarafından Mevlana programı için yapılacak olan İOS ve Android uygulamaları hakkında katılımcı üniversitelere bilgi verildi. Programın ilk örneklerinin mart ayında düzenlenecek olan seminerde tanıtılacağı belirtildi.

2. ÜNİTE

A

8 Farklı Düğünler

Dünya üzerinde birbirinden ilginç ve farklı düğün gelenekleri var. Türkiye'de tuzlu kahveyi içen damat adayı sesini çıkartmazken Hindistan'da damadın ayakları gelinin annesi tarafından yıkanıyor. İşte dünya üzerindeki diğer gelenekler...

Afrika'nın bazı bölgelerinde damat adayı, kızı ailesinden istedikten sonra kızın ailesi kabul ederse gelin adayına para ve fıstık verir. Gelin fıstığı damatla bölüşür, çiftin birleşmesine yardımcı olan aracıya da bir parça verilir. Bu komşulara ve akrabalara düğün daveti anlamına gelir.

Çek düğünlerinde, gelinle damat törenin düzenlendiği salona girerken ayaklarının önüne tabak kırılır ardından çift birlikteliklerini ve mutluluklarını garantilemek için bu kırıkları süpürür. Çiftin mutlu beraberliğinin devamını simgeleyen diğer bir geleneğe göre ise düğün yemeğinde gelinle damat çorbalarını da tek kaşıkla içer.

İskoçya'da ise düğünden bir gün önce yumurta ve salçadan yapılan karışımla gelin baştan aşağı kaplanır ve herkesin görmesi için şehirde dolaştırılır. Gece aile büyüklerinin ortasına oturur ve onlara ayaklarını yıkatır. Bu gelenek çiftin mutluluk yolunda yürümelerini temsil eder. Düğünde ise gelin, ayakkabısına bozuk para koyar.

Kosova'da düğün töreninin kötü şans getirmemesi için, geleneksel gelin kıyafeti giydirilen gelinin yüzü beyaz boyayla boyanarak üzerine geçmişin desenleri çizilir.

Türkmenistan'da yüzyıllardır devam eden düğün gelenekleri, günümüzde de yaşatılıyor. Gelenek ve göreneklerine bağlılığıyla bilinen Türkmenlerin düğünleri oldukça renkli geçiyor. Türkmen gelinlerinin düğünlerde giydiği kıyafetlerin ve takıların ağırlığı neredeyse kendi ağırlıkları kadar oluyor. Sadece takıların ağırlığı 36 kiloyu bulurken, "kürte" olarak adlandırılan el işlemeli gelinlik örtüsü ve diğer kıyafetlerle birlikte bu ağırlık 40 kiloyu aşıyor.

Fas'ta düğünler genellikle 7 gün sürer. İlk gün gelin süt banyosu yapar, ardından elleri ve ayaklarına kına yakılır. Düğün sürecince gelinin kıyafetini sık sık değiştirmesi beklenir. Düğün için standart bir gelinlik yoktur fakat ipek gibi pahalı kıyafetler tercih edilir.

Çin'de damadın ailesi astroloji uzmanına başvurarak evlenmeyi düşünen çift hakkında yorum ister. Eğer astroloji uzmanının hazırladığı horoskopu damadın ailesi uygun bulursa çocuklarının doğum saatini ve tarihini kızın ailesine göndererek aynı işlemi onların da yapmasını ister. Astrolog tarafından uygun bulunurlarsa çift, düğün hazırlıklarına başlar. Çin'de düğün tarihi seçimi de çiftin geleceği için oldukça önemlidir. Çift, ay takviminin 7. ayının son 15 günü hariç, doğum günlerine ve astrolojik işaretlere göre en uygun günü seçer. Ay takviminin 7. ayının son 15 gününde evlenmenin uğursuz olduğuna inanılır çünkü o dönemde cehennemin kapısının açılıp kayıp ruhların serbest kaldığına inanırlar. İyi şans getirdiğine inanıldığı için çiftin düğünü de mutlaka buçuklu saatlerde başlamalıdır.

Finlandiyalı gelinler düğünde el yapımı altın bir taç takarlar. Törenden sonra bekâr genç kızlar gelinin etrafında toplanır. Gelin, genç kızlar arasından birini seçerek altın tacını ona verir, seçilen kızın ondan sonra evleneceği düşünülür.

Hollanda düğünlerinde gelinle damadın masasının yanına bir ağaç yerleştirilir ve gelen misafirler gelin ve damat için dileklerini yazarak bu ağaca asarlar.

Kan ve kardeş kelimeleri size neyi hatırlatıyor? Aklıma "kan kardeşi" sözü geliyor ister istemez. Peki, ne demek kan kardeşi?

Aynı yaşta iki kız ya da erkek, hayatlarının bir döneminde, yaşadıkları sürece birbirlerine kardeşçe davranacaklarına söz verirler ve birbirlerini kardeş gibi koruyup kollayacaklarına ant içerler. Kesilen parmaktan çıkan kanı birbirine sürüp "böylece kardeş olduk" derler. Bu basit törenden sonra kan kardeşleri, gerçek kardeş olmadıkları hâlde birbirlerine sanki kardeşmiş gibi davranır, verdikleri bu sözü de yerine getirmeye çalışırlar.

İşte bu şekilde kan kardeşi olunur. Çocukken yapılan bu anlaşmaya Türk kültüründe "ant içmek" denir. İki insanı kardeş gibi birbirine bağlayan bu gelenek artık hatıralar arasında yerini aldı. Bugün ismini bile kullanan çok azaldı.

5 Yüzük Nerede?

Derya Aaa, elektrikler kesildi!

Deniz Tüh, yazdıklarımızı kaydetmemiştim!

Derya Eee, ne yapalım şimdi?

Deniz Eskiden ne yaparlarmış acaba?

Derya Babam anlatmıştı. Akşamları tüm aile gaz lambası ile **otururmuş**. Babamın dedesi hikâyeler **anlatırmış**. Babam ve kardeşleri de ilgiyle onu **dinlerlermiş**.

Deniz Şimdi hatırladım, bana da annem anlatmıştı. Onlar da akşam olunca komşularla bir araya gelir, oyunlar **oynarlarmış**. Mesela bir yüzük oyunu varmış. Fincanlar bir tepsiye **dizilirmiş**. Yüzük, bunlardan birinin altına **saklanırmış**. Oyuna hangi grubun başlayacağı yazı tura atılarak **belirlenirmiş**. Kazanan taraf göstermeden yüzüğü saklar ve karşı grubun bunu bulmasını **istermiş**. Arayan grup istediği fincanı "Boş!" diyerek **kaldırabilirmiş**, bunda sayı sınırlaması yokmuş. Ancak, boş diye kaldırdığı fincanın altından yüzük çıkarsa arayan taraf **kaybedermiş**.

Derya Ne kadar güzel. Bu oyunu bizde oynayalım.

Deniz Ama kalabalık grupla oynanması gerekir diye biliyorum.

Derya O zaman arkadaşlar gelince hep birlikte oynayalım.

6 Kazan Doğurdu

Nasreddin Hoca komşusundan ödünç bir kazan alır, kazanı verirken içine bir kazan yerleştirir.
Komşusu sorar:
- Bu ne?
- Senin kazan doğurdu der, Hoca.
Komşu çok **sevinir**. Aradan birkaç gün geçer. Hoca yine komşusuna **gider**. Bir iki gün kullanmak için kazanı **ister**.
Komşusu:
"Hay hay baş üstüne." **der**; kazanı sevinerek hocaya **verir**.
Aradan oldukça uzun bir zaman geçer. Komşu, kazanı geri gelmeyince ayakkabılarını giyer, Hocanın evine gider, **sorar**:
"Bizim kazan ne oldu?"
"Sizin kazan mı? Sizlere ömür." **der** Hoca.
Komşu **şaşırır**:
"Aman hocam, kazan bu nasıl **ölür**?"
"Eee komşum! Kazanın doğurduğuna inanıyorsun da öldüğüne mi inanmıyorsun?"

3. ÜNİTE

1 Altın Top

Sayfa 58

Bir zamanlar, ülkenin birinde zengin bir aile ile fakir bir aile birbirilerine komşu olarak yaşarlarmış. Fakir ailenin evinden her akşam kahkaha sesleri yükselirken zengin ailenin evi âdeta yas evine bürünürmüş. Zengin aile, fakir komşularının bu mutluluğuna bir türlü anlam veremez bununla birlikte onların bu hâline de çok özenirlermiş.

Zengin adam, bir gün karısına demiş ki,

- Biz bu kadar mala mülke sahibiz ama yine de mutlu değiliz. Niçin bizim neşemiz yok? Sen yarın, bu fakir komşulara git ve komşunun hanımına "Bu mutluluğunuzun sebebi nedir?" diye sor bakalım.

Zengin adamın karısı sabah olunca fakir komşularını ziyarete gitmiş. Sohbet sırasında evlerindeki mutluluğun sebebini sormuş. Kadın demiş ki,

- Bizim küçük bir altın topumuz var. Eşim akşam eve geldiğinde, altın topu birbirimize atarak oynar, eğleniriz.

Zengin adamın karısı, komşularının mutluluk kaynağını öğrenince hem çok şaşırmış hem de sevinmiş. Eğer onlar bir altın topla bu kadar mutlu oluyorlarsa biz on tane altın top alırız, mutluluğumuza mutluluk katarız, diye düşünmüş. Sabırsızlıkla akşamın olmasını beklemiş. Akşam olunca da durumu heyecanla kocasına anlatmış.

Zengin adam, ertesi gün bir kuyumcuya giderek altın bir top siparişi vermiş. Akşam eve dönmeden önce kuyumcuya uğramış. Kuyumcuya siparişinin hazır olup olmadığını sormuş. Kuyumcu adama,

-Evet, siparişiniz hazır. Ancak merak ediyorum, bu altın topu ne yapacaksınız? diye sormuş.

Adam kuyumcuya,

- Şimdi hemen eve gitmem lazım, hanım beni bekliyor, onunla top oynayacağız, demiş ve altın topun ücretini kuyumcuya ödedikten sonra aceleyle dükkândan çıkmış.

Bu işten pek bir şey anlamayan kuyumcu, adamın arkasından bakakalmış.

Zengin adam, eve gelir gelmez karısını karşısına almış ve altın topu birbirlerine atmaya başlamışlar. Ancak hayal ettikleri neşe bir türlü gerçekleşmemiş. Hatta madeni topun ağırlığı sebebiyle canları yanmış; sert atışlar yüzünden topun isabet ettiği vücutları, yer yer morarmış. Sabah olur olmaz zengin adamın karısı, fakir komşularının kapısına dayanmış.

- Biz senin dediğin altın topu aldık. Dün akşam kocamla karşılıklı bu topla oynadık, fakat bir türlü mutlu olamadık. Hatta topun ağırlığı yüzünden birbirimizin canını acıttık, demiş. Fakir komşu,

- A komşum, benim sana anlattığım bildiğin gibi bir top değil. Bizim sarı saçlı, tostoparlak bir yavrumuz var. Biz ona "altın top" diyoruz. Akşam olunca bir benim kucağıma, bir babasının kucağına koşar ve bizi eğlendirir. Onunla meşgul olurken yorgunluğumuzu unutur, neşeleniriz, cevabını vermiş.

Serkan'ın babası Kızım ellerine sağlık, yemekler çok güzeldi.

Aylin Afiyet olsun babacığım ama yemeği ben tek başıma yapmadım. Serkan da bana yardım etti.

Serkan'ın annesi Aferin benim oğluma, annesinin evladı. Küçükken bana da hep böyle yardım ederdi. Allah herkese Serkan gibi evlat nasip etsin!

Aylin'in annesi Benim kızım da çok hamarattır. Elinden her türlü iş gelir.

Aylin'in babası Bırakın şimdi çocuklarınızı övmeyi de asıl meselemize gelelim. Kızım sen bize bu arada orta şekerli bir Türk kahvesi yap bakalım.

Aylin Tabii babacığım. Sizin kahveniz nasıl olsun anneciğim?

Serkan'ın annesi Benimki sade olsun evladım. Anlaşılan bu akşam yine uykusuz kalacağız.

Serkan'ın babası Uykusuz kalacak ne var hanım! Çocuğun adı belli! Elbette, paşa babamın adı olacak: Ekrem Nazım! Küçük Ekrem Paşa.

Serkan Baba, bebeğin cinsiyeti henüz belli değil.

Serkan'ın babası Oğlum, ben biliyorum, erkek olacak. Bizim sülalede ilk çocuklar hep erkek olur.

Serkan'ın annesi Aaa! Ben kız torun istiyorum. İkincisi erkek olsun. Adını bile hazırladım: Eda!

Aylin'in annesi Biz burada neciyiz efendim? Bize hiç soran yok!

Aylin'in babası Hanım, anlaşılan biz dış kapının mandalıyız!

Serkan Ne münasebet babacığım, niçin öyle düşünüyorsunuz?

Aylin'in annesi Görmüyor musun evladım? Sizinkiler maşallah, adını koymuşlar, bize de "Allah adıyla yaşatsın!" demek kalmış.

Aylin Anlaşılan sizin bu ad koyma kavganız bitmeyecek. Bir araya gelmeniz de çare olmadı. Hiç kusura bakmayın. Biz Serkan'la bu konuda bir karar verdik.

Serkan'ın annesi (Kocasının kulağına eğilerek sessizce) Gelin hanım, bizim çocuğu iyice eline almış bey!

Serkan Söylediğini duymadım zannetme anne.

Serkan'ın annesi Laf da söylenmiyor ayol, hemen de alınıyor. Huy değiştirmiş bizim oğlan. Sanki hamile gelin hanım değil de kendisi.

Aylin'in annesi Durun bakalım canım, belli ki çocuklar bu işi kendi aralarında çözmüşler. Bir dinleyelim bakalım.

Serkan'ın annesi Dünürüm, kararı kızın vermiş ya! Bakıyorum da hemen kızından yana oldun.

Serkan'ın babası Hanım, sen de lafı iyice uzattın!

Serkan'ın annesi Tamam tamam, konuşanda kabahat. Doğru söyleyeni dokuz köyden kovarlar, zaten! Yine kötü kaynana biz olduk!

Aylin Olur mu hiç öyle anneciğim! Sen dünyanın en tatlı annesisin.

Aylin'in babası Haydi bakalım kızım, söyleyin artık şu kararınızı da çatlatmayın bizi.

Aylin O hâlde sıkı durun, söylüyorum: Biz Serkan'la karar verdik, çocuğumuz doğmadan önce cinsiyetini öğrenmeyeceğiz. Hepimiz için sürpriz olsun istiyoruz.

Serkan'ın annesi Aferin benim gelinime. En doğru kararı vermişsiniz.

Serkan'ın babası Hanım, az önce öyle demiyordun?

Serkan'ın annesi Ben ne dediğimi biliyorum bey. Henüz bunamadım.

Serkan Şimdi de ikinci kararımızı söylüyoruz: Bebek doğduktan sonra herkes belirlediği adı söyleyecek. Elbette Aylin'in de benim de düşündüğümüz bazı adlar var. Bu adları bir torbaya koyacağız ve üç kez kura çekeceğiz. Hangi ad daha çok çıkarsa bebeğin adı o olacak.

Serkan'ın babası Çok iyi düşünmüşsünüz evladım. İkiniz de büyüklerinizin kalbini kırmamaya çalışıyorsunuz. Ama galiba biz heyecana kapılıp pek sağlıklı düşünemedik. Bu kararınızla bize de iyi bir ders verdiniz. Galiba doğrusu bu işi size bırakmak. Çocuğunuza ad koymak en çok sizin hakkınız.

1 Üniversiteli Gençlerin Sorunları

Herkes gibi gençlerin de sorunları çok. Ama nedense onlar bunun pek farkında değil ya da dile getiremiyorlar.

Gençlerle geçen hafta değişik platformlarda uzun uzadıya sorunlarını tartıştık. 60'lı, 70'li, 80'li yılların gençleri gibi isyankâr değiller. Öyle ki çok zor koşullarda öğrenimlerini sürdürmeye çalışmalarına rağmen içlerinde hiçbir sorunumuz yok diyenler de var. Ama konuşmalarına fırsat verip sabırla dinlediğinizde gündeme getirmedikleri pek çok sorunun varlığını görebiliyorsunuz.

Peki, bu sorunlar neler? İşte üniversiteli gençlerin, "En önemli sorunlarınız nedir?" sorusuna verdikleri cevaplardan bazıları:

- Üniversite sonrası işsizlik
- Staj yeri bulamama
- Barınma
- Ulaşım
- Üniversitelerin yetersizliği
- Hayat pahalılığı
- Bursların azlığı
- Uygulamaya yönelik eğitimin olmaması
- Kitapların pahalı olması
- Sağlık hizmetleri ve sosyal tesislerin yetersizliği
- Sivil toplum örgütlerinin yeterince güçlü olmaması
- Kalitesiz eğitim
- Gelecek kaygısı
- Aile içi baskı
- Spor yapacak tesislerin bulunmaması
- Fikirlerin rahatça ifade edilememesi
- Yabancı dil

Abbas GÜÇLÜ, Milliyet

Süleyman Dede iyice yaşlanmıştı. Gözleri görmüyor, kulakları iyi işitmiyordu. Yemeğini bile doğru dürüst yiyemiyordu. Üstüne başına döküyor, sofrayı kirletiyordu. Bu yüzden gelini de oğlu da ona kızıyorlar, iyi davranmıyorlardı. Evde onu tek seven küçük torunu Ali'ydi. Ali dedesine acıyor, babasıyla annesinin davranışlarına çok kızıyordu.

Bir akşam yemek yiyeceklerdi. Dede, ekmeğe uzanayım derken kolu tabağına takıldı ve tabağını yere düşürdü. Örtüler kirlendi, tabak kırıldı. Gelini kızdı, bağırdı. Süleyman Dede, üzüntü içinde odasına çekildi. Karnı çok açtı ama yiyecek hâli kalmamıştı. Ağlıyordu... "Allah'ım, canımı al da kurtulayım, oğluma ve gelinime daha fazla yük olmak istemiyorum." diye Allah'a yalvarmaya başladı.

Ertesi gün Ali'nin babası eve elinde tahta çanak ve kaşıklarla geldi. Süleyman Dede'yi evin bahçesindeki kulübeye taşıdılar. Artık burada kalacak, yemeklerini de bu tahta çanak ve kaşıklarla yiyecekti.

Ali buna çok üzüldü. Neden böyle yapıyorlardı, sanki? Bir gün gelecek, onlar da yaşlanacaklardı. Onların da eli ayağı tutmaz olacaktı. Bunu annesine, babasına nasıl anlatmalıydı?

Yağmurlu bir gündü. Ali'nin annesi babası evdeydi. İşe gitmemişlerdi. Ali, birkaç tahta parçası getirdi. Bir bıçakla onları kesmeye, oymaya başladı. Bir yandan da annesine, babasına bakıyordu. Annesi ve babası merak ettiler. Ali bu tahtalarla ne yapıyordu? Annesi Ali'ye sordu:

- Bu tahtalarla ne yapıyorsun Ali?

- Tahta çanaklar yapıyorum.

- Tahta çanakları ne yapacaksın?

- Sizin için!

- Bizim için mi?

- Evet, sizin için. Yaşlandığınızda yemeklerinizi bu kaplara koyacağım. Siz dedeme öyle yapmıyor musunuz? Dedeme ne yapıyorsanız ben de size öyle yapacağım.

İkisinin de yüzü kıpkırmızı oldu, söyleyecek tek kelime bulamadılar. Yaptıklarından pişman oldular. Süleyman Dede'nin yanına varıp ondan özür dilediler. Süleyman Dede'yi tekrar yanlarına alarak onu bağırlarına bastılar.

6 Yaşlılığa Hazır mısınız?

"Hatırlar mısın, sen doğduğunda ağlıyordun ve etrafındaki herkes gülüyordu. Öyle bir hayat sür ki sen öldüğünde herkes ağlasın, senin yüzünde ise anlamlı bir gülümseme olsun."

Hepimiz doğar, büyür ve ölürüz. Yaşlanma, bir süreçtir, doğumla başlar ve bir daha durmaz.

1963 yılında Kiev'de toplanan Dünya Sağlık Teşkilatı konferansında yaşlılığa ilişkin bir sınıflandırma ortaya konulmuştur. Buna göre;

Orta yaş, 45-59; yaşlı, 60-74; ihtiyar, 75 yaş ve yukarısı olarak kabul görmüştür.

Ortalama yaşam süresi Antik Roma'da yaklaşık olarak 22 yılken, 1800'lü yıllarda 41-42 yıla, bugün ise 75-80 yıla çıkmıştır.

Yaşlılıkta;

1. Vücut ısısı gençliğe nazaran daha düşüktür. Eskisi gibi artık kolay terlenmez.

2. Mide ve bağırsaklarda bozukluklar ön plana çıkar.

3. Gözlerde, yakındaki nesnelere odaklanma güçlüğü 40'lı yaşlarda başlar, 70'li yaşlarda ayrıntıları görme becerisi azalır. 50 yaşından itibaren, loş ışıkta görme ve hareket eden nesneleri fark edebilme becerisi azalmaya başlar.

4. Kulaklarda, 60'lı yaşlarda düşük frekanslı sesleri duyma becerisi azalır. 30-80 yaşları arasında erkekler kadınlardan iki kat hızla duyma yetilerini yitirirler.

5. Karaciğer ve böbrekler daha az çalışır. Seksen yaşından sonra böbrekler, 20 yaşındaki süzme işinin ancak yarısını yapabilir. Sık sık idrara çıkılır. Aynı zamanda 55 yaşını geçmiş erkeklerin dörtte üçünde prostat büyümesi görülür.

6. Kalp, kanı 30 yaşına göre %30 daha yavaş pompalar. Atardamarlardaki sertleşme, kanın akışını güçleştirir. Akciğerlerin lifleri, yumuşaklığını kaybettiğinden nefes darlığı başlar; akciğerlerin çalışma gücü gençliğe kıyasla % 40 azalır.

7. Deri daha az esnek, kuru ve buruşuktur. El ve yüzde çil, siyah lekeler çıkar. Başta kalan saçlar da beyazlaşır.

8. Kaslar daha gevşek ve zayıftır. Gövdede küçülme, hayatın yedinci ve sekizinci onar yıllık devrelerine rastlar. Her on yılda bir oksijen tüketimi %5-10 azalır, 75 yaşa gelindiğinde ellerin kavrama gücü %45 azalır.

9. Yaşlıların vücudunda görülen en aşırı şişmanlık karın çevresinde ve göğüstedir. Öteden beri bilinen bu duruma "ihtiyarlık göğsü" denilmektedir. Yaşlı bir kimse, eğer burun ve kulak uzunluğunun ve genişliğinin arttığından şüphe ediyorsa bu şüphesinde haklıdır; bu artış burun ucu için %6'dan kulak uzunluğu için %10'a kadar değişebilir. Araştırma sonuçlarına göre, baş, yüz, el ve ayak ölçüleri her yaşta aynı kalmaktadır.

Dr. Halit YILDIRIM

5 Hayatın İşleyişi

Dünyada birbiriyle aynı olan iki insanın olmadığına inanmışımdır. İki insanın parmak izleri, dudak izleri, ses izleri eşleşmez. Birbirinin aynı olan iki ot ya da iki kar tanesi yoktur. Her insanın farklı olduğuna inandığım için aynı yiyecekleri tüketmelerinin mantıklı olmadığını düşündüm. Her insanın farklı bir bedende farklı yetenekler, zayıflıklar ve besin ihtiyaçlarıyla var olduğunu gördüm. Sağlıklı kalmanın ya da hastalıklardan kurtulmanın tek yolu, o hastaya ihtiyacı olanı vermektir.

Kan grubunuz; sağlık, hastalık, uzun yaşam, fiziksel ve duygusal gücün gizemlerini aralayan bir anahtardır. Hastalıklara duyarlığınız, hangi yiyecekleri tüketmeniz, nasıl egzersiz yapmanız gerektiğini kan grubunuz belirler. Enerji seviyelerinizi, kalori yakma yeterliğinizi, strese karşı verdiğiniz duygusal tepkiyi, hatta belki kişiliğinizi belirleyen bir faktördür.

Beslenmeyle ilgili araştırmalarda hastalıklardan kurtulmada bu kadar çok çelişki olmasının bir sebebi vardır. Bazı insanlar belli bir diyetle rahatça kilo verirken bazılarının verememesinin, bazıları yaşlılıkta da enerji ve sağlıklarını korurken bazılarının zihinsel ve fiziksel açıdan çökmesinin de bir sebebi olmalıdır. Kan grubu analizleri, bize bu çelişkileri açıklama fırsatı verir. Bu bağı keşfettikçe analizler daha geçerli hâle gelir.

Kan grupları, yaratılışın esasıdır. Doğanın olağanüstü mantık zincirinde kan grupları, insanın yaratılışından günümüze kadar hiç bozulmadan gelen bir yolu izler.

Bugün kan grupları, sağlıklı olma yolunda en önemli sırları açığa çıkaran hücresel parmak izleri olarak kullanılır.

Kan grupları, her insanın farklı bir birey olduğunu kesin surette belirleyerek genetik bilimini bir adım daha ileriye götürür. Doğru ya da yanlış beslenme biçimi diye bir şey yoktur. Sadece bireysel genetik kodlarımıza göre yapılmış doğru ya da yanlış seçimler vardır.

İster düşük yağlı bir beslenme programı, ister protein yüklü bir zayıflama diyeti, isterseniz karbonhidrat diyeti uygulayın, hepsinde sabit olan tek şey vardır: Bol su içmek!

Hemen hemen hepimiz suyun ne kadar faydalı olduğunu biliriz. Her diyette 1,5- 2 litre su önerilir ancak nedense bu kurala uyanımız çok azdır. İşte uzmanlardan size, suyun ne kadar önemli ve kilo vermede ne derece etkili olduğunu kanıtlayan bazı temel bilgiler:

Su, insan yaşamı için oksijenden sonra gelen en önemli ihtiyaçtır. İnsan, besin almadan günlerce hayatta kalabilir ancak susuz birkaç gün yaşayabilir. İnsan vücudundaki su oranı, yaşa ve cinsiyete göre yüzde 42 ile 71 arasında değişir. Çocukların vücudunun su oranı yüksektir ve yaş ilerledikçe suyun yerini yağ almaya başlar. Yetişkin insan vücudunun ise ortalama yüzde 59'u sudur.

Çoğumuz suyun değerini önemsemeyiz ama sağlıklı kilo vermenin yolu sudan geçiyor.

Su, iştahı doğal olarak kapatır ve bedenin depolanmış yağları kullanmasına yardımcı olur. Araştırmalar göstermiştir ki, alınan su miktarı azalınca vücutta depolanan yağ miktarı artmaya başlar.

Yaşam için vazgeçilmez olan suyun vücuttaki işlevleri şunlardır:

•Yediğimiz besinlerin sindirimi, emilimi ve hücrelere taşınması,

•Vücuttaki zararlı maddelerin taşınması ve atılması,

•Hücrelerin, dokuların, organ ve sistemlerin düzenli çalışmasına yardımcı olması,

•Vücut ısısının dengelenmesi,

•Eklemlerin kayganlığının sağlanması.

Ne kadar su içmeliyiz?

Bir yetişkin günde ortalama 1,5 litre sıvı kaybeder ve kaybedilen sıvının yerine konması gerekir. Günlük tüketilen 8-12 bardak su, sıvı ihtiyacımızı karşılar.

Kilolu bireylerin daha çok suya ihtiyacı vardır çünkü bu bireylerin metabolik yükleri fazladır. Yağların kullanılmasında suyun özel bir yeri olduğundan dolayı, kilo fazlası olanlar suya çok daha fazla ihtiyaç duyarlar. Kilolu bir kişi her 12 kilo fazlası için 1 bardak daha fazla su içmelidir.

Egzersiz yapıyorsanız ya da hava sıcak veya kuru ise, yine tüketilen su miktarını artırın. Suyun soğuk olmasını tercih edin, çünkü soğuk su bedende daha çabuk yayılır ve kana daha hızlı karışır.

Su tüketiminde birkaç püf nokta:

- Sabah kalktığınızda ilk yapmanız gereken işlerin başında 2 bardak su içmek gelsin.
- Yemeklerden önce mutlaka su için, bu sizin erken tokluk hissi duymanızı sağlayacaktır.
- İdrarınızı yaptıktan sonra, kaybedilen sıvıyı yerine koymak için bir bardak su için.
- Suyu her zaman görebileceğiniz bir yerde bulundurun. Özellikle çalışırken masanızda sürekli su bulunsun.

1 Emine Hanımın Telaşlı Başlayan Günü Tatlı Bitiyor

Emine Hanım sabah uyanınca elini yüzünü yıkamak için banyoya girmiş. Kapıyı açar açmaz banyodan sular gelmeye başlamış. Gece su borusu patlamış ve banyoyu su basmış. Hemen tamirci çağırmış. Adam gelince Emine Hanım banyoyu göstermiş ve tamirci işe koyulmuş. Tam banyoya yeni su boruları döşeyeceği sırada elektrikler kesilmiş ve tamir işi yarım kalmış. Öğleden sonra elektrikler gelince tamirci de tekrar gelmiş ve boruları döşemiş. Tamir işi bitince Emine Hanım evi temizlemeye başlamış. Temizlik bittiğinde çok yorulmuş. Akşamüstü tam üstünü değiştireceği sırada kapı çalmış. Kapıyı açmış. O da ne! Emine Hanım gözlerine inanamamış. Eşi Metin Bey yemeğe misafir getirmiş. Emine Hanım onları görünce çok utanmış ve misafirleri salona oturtup hemen üzerini değiştirmiş. Mutfağa girer girmez daha önce hazırladığı mantıları buzluktan çıkarmış ve haşlamış. Telaşla masayı hazırlamış, mantıyı pişirip yoğurtla karıştırmış ve tuzunu, baharatlarını ekleyip ikram etmiş. "Çok şükür, yemek işi de tamamdır" diye düşünerek sandalyesine yorgunlukla çökmüş. Mantının tadına bakan misafirlerin şaşkın bakışlarıyla kendine gelmiş. Metin Bey eşine dönerek, "Gelirken arkadaşlara Tanrı misafirimiz olun, biz ne yiyeceksek paylaşırız, dedim onlar da misafir umduğunu değil bulduğunu yer dediler, ellerine sağlık ama hiç bu kadar tatlı bir mantı yiyeceklerini düşünmediler sanırım." demiş. Emine Hanım bir kaşık mantı alıp tadına bakmış ve yer yemez telaştan mantıya tuz yerine şeker kattığını fark etmiş. O da gülmeye başlamış ve "Tatlı yiyelim, tatlı konuşalım dedim ama galiba lokantadan lahmacun isteyeceğim. Yemekten sonra tatlı yerine mantıya devam ederiz." demiş. Masada herkes kahkahalarla gülmeye başlamış.

3 Can Boğazdan Gelir

Her gün milyonlarca tencere kaynıyor dünyanın dört bir yanında. Bir insan günde üç öğünden ortalama yılda bin kez sofraya oturuyor. Bu ömür boyunca 70 bin öğün demek. Bir hafızanızı yoklayın bakalım, bunlardan kaçı estetik değerler taşıyor? Konu uzmanları, bazı yemeklerin sanat eseri değeri taşıdığını düşünüyor. Yemek yaparken iki noktanın öne çıktığını, bunlardan birinin estetik diğerinin kullanılan malzeme ve teknikler olduğunu söylüyorlar. Hatta, estetiğin analitik olarak nasıl ölçüleceğini ve yemeklerdeki 'estetik analitiğin' matematiği olup olmadığını tartışıyorlar.

Özellikle yemek yapmaya meraklı olanların veya yeni başlayanların bu tartışmalardan ürkmelerini istemem. İstekli olan ve bu işle ilgilenen herkesin iyi yemek yapacağına inanıyorum. Belirli bir düzeyden sonrasıysa Allah vergisi. Her dalda olduğu gibi, bazı insanlar, bu konuda da daha yetenekli.

Genç şefler için tavsiyelerim farklı. Sanatçı rütbesini elde etmeden önce, öğrenim ve tecrübeyle kat edilmesi gereken uzun bir yol var aşçılık kariyerinde. Sanat yapmak adına, çok fazla da zorlamaktan yana değilim yemekleri. Tanrı'nın yarattığıyla boğazımızdan geçenin çok da farklı olmaması gerekiyor sonuçta...

5. ÜNİTE

4 Köyde Hayat

Köy denildiğinde akıllara kırlarda meleşen kuzular, tarlalarda çalışan insanlar, güneşin batışıyla boşalan meydanlar gelir. Doğanın eşsiz güzelliğini köylerde görmek mümkündür. Şehrin gürültüsünden ve stresinden ne zaman sıkılsak kendimizi köylere atarız. Sabahın ilk ışıklarında bostanlardan toplanan salatalıkları, domatesleri yerken ve taptaze sütü içerken aldığımız tadı sanırım başka hiçbir şeyde bulamayız. Köyde, her nefes alışımızda kendimizi yeniden hayat buluyormuş gibi hissederiz. Ağaçların dallarına konarak şakıyan kuşların o güzel sesini dünyanın en büyük orkestralarına değişmeyiz. Köylerimizde dinlenir, huzur bulur ve şehirlerin bunaltıcı hayatından uzaklaşırız. Belki şehirdeki gibi her istediğimiz elimizin altında değildir. Ancak akşamüstü bir ağaca yaslanıp güneşin batışını izlerken, bir çobanın kaval sesine kulak verirken hiçbir şeyin yokluğunu hissetmeyiz. İyi ki köylerimiz var.

Şehirde Hayat

Modern şehirler; dev binaları, ışıklı caddeleri ve uzayıp giden yollarıyla büyüler insanı. Ancak şehirde yaşamak sanıldığı kadar da kolay değildir. Şehirlerde sabahın erken saatlerinde uyanıp yola koyulur insanlar. İşlerine gitmek için saatlerce trafikte mahsur kalırlar. İş yerine gittiklerinde onlarca dosya, telefon görüşmesi ve toplantı onları karşılar. Gün boyunca zihinleri çok yorulur. Bunun yanında şehirde yaşayan insanlar birçok işlerini otomatik olarak hâlletmenin rahatlığını yaşarlar. Ne elektrik ne su ne de internet faturası için bankaya gitmelerine gerek vardır çünkü her şey otomatik olarak yapılır. Son zamanlarda insanlar alışverişlerini bile bilgisayarın iki tuşuyla yapar oldular. Şehirliler, hayatı otomatik olarak yaşarlar diyebiliriz.

Şehirlerde birçok okul, hastane, banka vardır. Her şey elinizin altındadır. Köylerdeki kadar doğal olmasa da her ürünün onlarca çeşidini bulabilirsiniz. Şehirler, çağdaş hayatın vazgeçilmez unsurlarıdır. İyi ki şehirlerimiz var.

Merhaba Sevgili Yunus Radyosu Dinleyenleri,

Dostluğun, kardeşliğin ve sevginin radyosuna hoş geldiniz.

Ben sunucunuz Erhan İpek. "Yedi İklim Yedi Bölge" programıyla sizlerle birlikteyiz.

Karadeniz Türkiye'nin kuzeyinde yer alan etkileyici bir coğrafyadır. Bu bölge çok yağış aldığı için yeşilin her tonunu görebileceğiniz ağaçlarla kaplıdır. Karadenizliler genel olarak zeki, esprili, bazen aniden öfkelenebilen insanlardır. Ama içlerinde kötülük olmadığından bu öfkeleri hemen söner gider.

Karadeniz kadınları ise Karadeniz gibi etkileyicidirler. Doğal bir güzellikleri vardır. Genelde yeşil veya ela gözlü, deniz gibi asil kadınlardır. Hayatın kendilerine yüklediği ağır yüklere rağmen dik duruşlarını ve azimlerini hiç kaybetmezler. Bu hamarat kadınlar karalahana, hamsi ve mısır ekmeği üçlüsünü sofranın olmazsa olmazı yapan insanlardır. Hamsili pilavlarını tadarken lezzetinden parmaklarınızı yiyebilirsiniz.

Karadeniz kadınlarının bir özelliği de çalışma hayatının içinde etkin bir şekilde yer almalarıdır. Çalışan nüfus içerisinde Karadeniz Bölgesi'ndeki kadınların erkeklere göre çalışma oranları, tüm yaş gruplarında ilk sırayı almaktadır. Durum böyle olduğu için Karadeniz Bölgesi'ndeki çalışan kadınların ortalaması Türkiye ortalamasının üzerinde yer alır. Türkiye'de Karadeniz kadını demek; çalışkanlık, üretkenlik, fedakârlık demektir. Bölgede genç erkek nüfusu sürekli göç etmek zorunda kaldığından ve sanayi yatırımları az olduğu için kadınlar, aile bütçesine katkıda bulunurlar. Fındık, tütün, çay, mısır gibi yoğun emek isteyen tarımsal uğraşlarda kadınlar da büyük destek sağlarlar.

Sabahın ilk ışıklarıyla birlikte tarlalara giden Karadeniz kadını, çoğunlukla gün batımıyla evine döner. Karadeniz kadını, tüm olumsuzluklara rağmen hayata olumlu bakar. Açık sözlü, tuttuğunu koparan Karadeniz kadını, bu özelliklerinden dolayı yörenin arazi yapısına rahatça uyum sağlamayı başarır. Bölgede yeterli tarım arazisi ve iş yeri olmadığı için gurbete giden Karadeniz erkeği, ekmeğini uzaklarda ararken, kocası gurbette olan kadınlar ise ev işleri, çocuk bakımı ve bahçede çalışma gibi önemli sorumlulukları yüklenirler.

Şimdi bir stüdyo konuğumuza sözü bırakıyoruz. Bir Karadeniz kadını olan Fadime bugün bizlerle düşüncelerini paylaşacak. Buyurun Fadime Hanım, çok çalışan bir Karadeniz kadını olarak düşüncelerinizi öğrenelim: "Güzel günler göreceğim için çalışmak bana zor gelmez! Hiçbir zaman çok çalıştığım için mutsuz olmadım. Aksine işe yaradığım için kendimle gurur duyuyorum... Aile bütçesine katkı sağlamak ve eşime destek olmak bana gurur veriyor."

Evet sevgili dinleyenler Karadeniz'de doğal yaşam, güzellikleriyle birlikte zorlukları da sunarken, Karadeniz kadını, yaşadığı güçlüklere rağmen mutlu olmayı başarıyor. Sizin de bir gün yolunuz Karadeniz'e düşerse fındık bahçelerinde fındık toplayan Karadeniz kadınlarına selam vermeyi ihmal etmeyin. Selamınıza içten bir tebessümle karşılık vereceklerine emin olabilirsiniz. Kim bilir belki de sofralarına konuk olur. O enfes yemeklerinden tatma fırsatı bulursunuz.

1 Sanatların En Büyüğü: Yaşama Sanatı

Cornell Üniversitesinden Gerontoloji (İhtiyarlık sorunları) Uzmanı Karl A. Pillemer'e göre dünyadaki en önemli sanat yaşamak. Pillemer, 65 yaşının üzerindeki bin Amerikalıyla yaptığı mülakatlar sonucunda ortaya çıkan bilgileri bir kitapta topladı. "Yaşamla İlgili 30 Ders" adlı kitap özellikle yetişkin ve yaşlılar tarafından büyük ilgiyle okunuyor. İşte o kitaptan mutlu olmak için tavsiyeler:

Sekiz Adımda Mutluluk

1. Kendiniz gibi biriyle evlenin!

Evleneceğiniz kişi ile hayata bakışınız benzer olmalıdır. Bunun aksi durumda mutsuzluklar olacaktır.

2. Vücudunuzu iyi kullanın!

Kendinizi fazla yormayın. Vücudunuzu fiziksel ve psikolojik olarak korumalısınız. Çünkü biz yaşadığımız sürece o vücut bizimle yaşayacak.

3. Yakın çevrenizle daima temas içinde olun!

Yakın çevrenizle, akrabalarınızla iletişiminizin iyi olması gerekir. Çünkü insanlar dertlerini ancak paylaşarak azaltabilir.

4. Kendinizi depresyondan kurtarın!

Depresyon 21. yüzyıl insanının en büyük problemi. Stressiz bir hayat yaşamaya çalışın. Böylece depresyon ihtimali azalacaktır.

5. İnsanların gözünün içine bakın!

Konuşurken insanların gözünün içine bakın. Bu sizin iletişiminizi kolaylaştıracaktır. Böylece daha samimi dostluklar kurabilirsiniz.

6. Fırsatlara açık olun!

Hayattaki güzel fırsatlara "evet" demeyi bilmelisiniz. Unutmayın hayatta mutlu olanlar önemli anlarda risk alabilenlerdir.

7. İçinde bulunduğunuz anın tadını çıkarın!

Unutmayın! Geçmişe bakıp insanlar pişmanlık yaşarlar. Gelecek ise insanda kaygı oluşturur. Önemli olan içinde bulunulan zamanı dolu dolu yaşamaktır.

8. Çocuklarınızla zamanınızı paylaşın!

Hayatınızdaki sorunlardan çocuklarınız etkilenmesin. Onlara her zaman ilgi gösterin ve onlarla bir şeyler paylaşın. Çocuklarınız geriye baktıklarında hatırlayacakları şey bu paylaştığınız anlar olacaktır.

5 Hava Durumu

Hepimizin yakın çevresinde, gökyüzüne bakıp ertesi gün havanın nasıl olacağını şıp diye anlayan kişiler vardır. Genellikle yaşları kemale ermiş olan bu kişilerin bazıları, eklem yerlerinin sızlama oranına göre yakında yağmur yağıp yağmayacağını ya da yağacaksa ne zaman yağacağını da tahmin edebilirler. Eğer hava tahmini sizin de ilginizi çekiyorsa yaşlanmayı beklemenize gerek yok. Lise çağlarında coğrafya dersleriyle ilgilenen herkes hava durumuyla ilgili kolayca tahminlerde bulunabilir.

Bulutlar, çiçekler, kuşlar, havanın sakinliği veya rüzgârlı olması… Bunların her biri kendi içinde anlamlıdır ve hepsi bize bir şeyler anlatmaya çalışır. Doğadaki işaretleri iyi okumak, doğru hava tahmini sağlar. Bu işaretleri merak mı ettiniz? Gelin hep birlikte bu işaretlere bir göz atalım:

Bulutlar

Bize havanın nasıl olacağı konusunda en büyük yardım öncelikle bulutlardan gelir. Örneğin bir kış akşamında gökyüzünde bulutların olması, havanın çok soğuk olmayacağına işaret eder. Çünkü bulutlarla kaplı gökyüzü, yeryüzündeki ısının yükselip kaybolmasını engeller. Hava bulutsuz olduğu zaman da bunun tam tersi olur.

Nem

Eğer yüksek nem içermeyen bir iklimde yaşıyorsanız havada bulunan nem oranındaki artış, yakın zamanda yağmur yağacağının habercisidir.

Hayvanlar

Hayvanları gözlemlemek, hava durumunun tespitinde çok önemlidir. Zira onlar, hava basıncındaki değişimlere bizden daha fazla duyarlıdır.

Örneğin kuşlar eğer yüksek irtifada uçuyorlarsa bu iyi bir havanın yaşanacağını gösterir. Yaklaşan bir fırtınanın yol açtığı alçak basınç, kuşların kulaklarını rahatsız eder. Yüksek gerilim tellerine konmuş sıra sıra kuşlar, alçak hava basıncının varlığını gösterir.

Martılar, genel olarak fırtına öncesinde uçmayı bırakır ve sahile konarlar. Hayvanlar, özellikle de kuşlar, yağmur damlaları düşmeden önce seslerini tamamen keserler.

İnekler, fırtına öncesinde yere uzanırlar. Kötü havanın yaklaştığını hissettikleri zaman ise birbirlerine sokulurlar.

Karıncalar, yuvalarının girişi olan tepecikleri yağmur öncesinde yükseltirler.

Kırmızıya Çalan Gökyüzü

Kuru havayla birlikte yükselen basınç merkezi, yerdeki toz parçacıklarını savurarak göğe çıkarır ve gökyüzünde kırmızımsı bir görüntüye sebep olur. Gün batarken kırmızıya yakın bir gökyüzüne şahit olmuşsanız kuru ve sıcak havanın geleceğini tahmin edebilirsiniz.

Soluduğumuz Hava

Derin bir nefes alın, gözlerinizi kapatıp havanın kokusunu içinize çekin. Bitkiler, alçak hava basıncı altında atıklarını dışarı salarak gübremsi bir kokunun yayılmasına sebep olurlar. Bu da gelen yağışlı havanın habercisidir. Eğer aldığınız koku bu türdense yağmura hazırlıklı olun.

Rüzgâr

Güçlü rüzgârlar büyük basınç farklarını gösterir, bu da fırtınanın yakınlarda olduğuna işaret eder.

Kamp Ateşi

Ateş ve duman normal seyrinde yükseliyorsa hava güzeldir. Ancak girdap şeklinde ve alçalıp yükselen bir şekilde tütüyorsa alçak basınç etkisindedir, yağmurun habercisi olabilir.

Bitkilerin Üzerindeki Çiy

Çimler kuruysa bu, rüzgârın habercisidir ve yağmur yağabilir. Ancak yapraklar üzerine çiy düşmüşse yüksek ihtimalle o gün yağmur yağmayacaktır.

Gördüğünüz üzere çevremizde olup biteni gözlemlediğimiz zaman yağmurun veya güneşli havanın bize ne kadar yakın olduğunu daha kolay bir şekilde anlayabiliriz. Bu örnekler daha da çoğaltılabilir.

Reklam

İlkbaharda yeşilin, son baharda kahverenginin ve sarının her tonunu görmek istiyorsanız Manyas Kuş Cenneti'ndeki beş yıldızlı otelimize gelin. 266 kuş, 118 bitki ve 23 balık türü keşfedilmek üzere sizi bekliyor.

Haber

Sayın dinleyiciler, Van'da 4.7 büyüklüğünde bir deprem meydana geldi. Yerin 5 km altında meydana gelen depremde ilk belirlemelere göre 10 kişi yaralandı.

Spor

Türkiye ve Hollanda millî takımlarının oynadığı hazırlık maçı, 43. dakikada sahaya yabancı maddeler atılması sebebiyle hakem tarafından iptal edildi.

Sağlık

Hava şartlarındaki ani değişiklikler bazı kişileri olumsuz etkiler. Eklem hastalıkları olan kişiler havadan en çok etkilenen hastalar arasındadır. Konuğumuz, romatoloji anabilim dalı profesörü Sedat Gürel'le bu hastaların neler yapmaları gerektiğini konuşacağız.

Belgesel

Moğolistan'daki Altay Dağları, yeryüzünün en ücra yerleri arasındadır. Bu kıraç arazide yaşayan insanlar için birinden yardım almadan avlanmak neredeyse imkânsızdır. Şimdi, günlük yaşamlarını, avlanma ile ilgili yaşadıkları zorlukları kendi seslerinden dinleyelim.

Magazin

Ünlü sanatçı Türkan Şoray "Acı Hayat" adlı filmiyle en iyi kadın oyuncu ödülünü aldı.

Yarışma

Dünyada iklimlerin değişmesiyle ortaya çıkan genel sorun aşağıdakilerden hangisidir?

A) küresel ısınma
B) ozon tabakasının incelmesi
C) deprem olması
D) toprak kayması

2 23 yıllık Bekleyiş

1983'te, Belçika'da geçirdiği kaza yüzünden felç olan ve bitkisel hayata giren Rom Houben'in, yirmi üç yıl boyunca bilincinin açık olduğu ve konuşulan her şeyi duyduğu anlaşıldı.

Kazadan sonra doktorlar tarafından bir dizi nörolojik testten geçirilen Houben, bilinç kaybı teşhisiyle yoğun bakım ünitesine yatırıldı.

Yıllar sonra bitkisel hayattaki Houben'e bir dizi test uygulandı ve vücudunu kontrol edememesine rağmen beyninin normale çok yakın bir şekilde faaliyet gösterdiği belirlendi. Houben, durumunun anlaşılmasından sonra hastaneden çıkamasa da artık uzandığı yerden özel bir cihaz ve bilgisayar yardımıyla kitap okuyabiliyor ve çevresindekilerle iletişim kurabiliyor.

Şu anda çok mutlu olduğunu söyleyen Houben, "Hakkımda bildikleri şeyin yanlış olduğunu keşfettikleri anı asla unutmayacağım. O gün ben ikinci kez doğdum. Bundan sonra bilgisayarımı kullanarak arkadaşlarımla sohbet etmek, okumak ve hayatın tadını çıkarmak istiyorum." diyor.

Houben'in yaşadıkları, doktoru tarafından bilimsel bir makalede örnek olay olarak ele alındı. Makalede, dünyada benzer pek çok "yanlış koma" vakasının olabileceği öne sürüldü. Sadece Almanya'da, her yıl yüz bin kişinin travmaya bağlı beyin kanaması ya da yaralanması geçirdiği belirtildi. Bunlardan yirmi bininin kısa ya da uzun süreli komaya girdiği, yılda tahmini üç ila beş bin hastanın durumunun Houben'e benzediği açıklandı.

Öğrenme farklılığı, beraberinde davranış farklılığını da getirir.

Görerek öğrenenler neler yaparlar?

Bunlar hızlı konuşurlar ve dolayısıyla konudan konuya geçerler. Hızlı oldukları için de çabuk sıkılırlar. Şekilleri ve renkleri çok iyi algılar, dolayısıyla bunları tanımlamaları da üst düzeydedir. Düzenli oldukları için yazıları da düzgündür. Hayale dalmaktan hoşlanan bu kişiler, dokunmaya alışmadıkları için sık sık sakarlık yaparlar.

Dinleyerek öğrenenler neler yaparlar?

Bunlar hem çok hem düzgün konuşur. Dinleme yetenekleri geliştiği için konuşulanları unutmazlar. Buna karşılık ses, konuşma ve gürültüden aşırı etkilendiklerinden dikkatleri çabuk dağılır.

Dokunarak öğrenenler neler yaparlar?

Daha önce de söylendiği gibi, bunlar çok hareketlidirler. Dolayısıyla hareketsiz durmayı gerektiren etkinliklerde, işlerde çabuk sıkıldıkları görülür. Kitap okumayı bunun içinde saymak mümkündür. Konuşmaları canlı değildir, yavaş ve duygusaldır. Bu esnada karşılarındakini sık sık dokunarak uyarırlar. Oturdukları yerin, kullandıkları eşyanın sertliği veya yumuşaklığı bile onları çok etkiler.

Yatarak-Uzanarak Çalışma

Çalışmadan verim alabilmek için dikkati yoğunlaştırmak gereklidir. Çalışmaların çalışma masasında yapılması dikkatinizi toplamanıza yardımcı olur. Yatarak veya uzanarak bir materyali okumaya başladıktan bir süre sonra gevşemeye başlarsınız ve dikkatiniz dağılır.

Gürültülü Ortamda Çalışma

Müzik dinlenen, radyo veya televizyonun açık bulunduğu veya çevreden çok fazla gürültünün geldiği bir ortamda dikkati derse yoğunlaştırmak çok güçtür. Böyle gürültülü ortamlarda ders çalışmanız durumunda dikkatiniz dağılacak ve veriminiz düşecektir.

Dağınık Ortamda Çalışma

Çalışma odanızın havadar, masanızın temiz ve düzenli olması çalışma veriminizi yükseltecektir. Çalışma masanızın üzerini çalışmaya başlamadan önce topladığınız takdirde sadece çalışacağınız ders ile ilgili materyali bırakırsanız çalışma sırasında dikkatiniz dağılmaz.

Televizyon-Radyo

Televizyon ve radyo en çok zaman harcanan ve dikkati dağıtan faktörlerden biridir. Televizyon ve radyoda izlemenizin ve dinlemenizin yararlı olduğuna inandığınız programlarla izlemek istediğiniz programlara ders çalışma programlarınızda da mutlaka yer veriniz.

Televizyon ve radyoyu sürekli açık tuttuğunuz takdirde dikkatiniz dağılacaktır. Bu yüzden sürekli açık tutmayınız.

Telefon Konuşmaları

Gündelik yaşantı içinde en çok zaman alan faktörlerden biri de telefon konuşmalarıdır. Telefonu amacı dışında kullanmak yerine ihtiyacınız için kullanmanız daha doğru olur. Aramak istediğiniz tüm arkadaşlarınızı arka arkaya arayın ve görüşmek istediğiniz konuyu kısa bir şekilde anlatıp konuşmayı bitirin. Daha sonra özellikle ders çalışırken telefon görüşmesi yapmak için derse ara vermeyin.

Doğru beslendiler

Beynin daha iyi çalışması, glikoz ve oksijene bağlıdır. Bu bakımdan özellikle kuru üzüm, ceviz, bal gibi gıdaları düzenleri olarak tükettiler ve temiz havalı mekânlarda bulunmaya özen gösterdiler. Zihnin algılamasını yükseltmek yerine düşürdüğünü bildikleri için sigara içmediler. Sigaradaki nikotinin aynı zamanda kanı pıhtılaştırma etkisini de biliyorlardı. Çünkü kan pıhtılaşınca kanın beyne giden miktarında da azalma oluyor. İyi beslendiler ama midelerini tıka basa doldurmadılar, çünkü bu durumda kan midede toplanıyor ve yine beyne daha az gidiyor.

Zamanlarını iyi kullandılar

Sabah çalışılan derslerin daha kolay, öğleden sonra çalışılanların ise daha zor öğrenildiğini biliyorlardı. Sabah öğrenilenlerin kısa süreli hafızaya, öğleden sonra öğrenilenlerin ise uzun süreli hafızaya yerleştirildiğinden haberdardılar. Bunları birleştirip ilk çalışmaları sabahları veya gecenin sabaha yakın vakitlerinde, tekrarı ise öğleden sonra yaptılar. Akşamdan hemen sonra ve gece ders çalışmanın verimsiz olduğunu bildiklerinden, bu vakitlerde daha kolay konuları çalışmayı veya tekrarlamayı tercih ettiler. Genellikle de saat 22.00 – 23.00 civarında yattılar.

Beyin jimnastiği yaptılar

İnsan beyninin, düşündürücü eserler okundukça 18 veya 25 yaşına kadar yeni hücreler yaptığını, 25 yaşından sonra ise beyin hücrelerinin sürekli olarak öldüğünü biliyorlardı. Beyin hücreleri 25 yaşına kadar ne kadar arttırılırsa o kadar iyiydi. Böylece 80 yaşlarında dahi genç bir zihne sahip olmak mümkündü. Aksi durumda erken yaşlarda bunamaya maruz kalabilirlerdi. Bunu bildiklerinden sürekli olarak beyin jimnastiği yaptılar. Endişenin de hücreler arasındaki sinirleri tahrip etmesi bilgileri dâhilindeydi. Bunun için sürekli olarak morallerini yüksek tutmaya çalıştılar.

1 Türk Kahvesi

Değerli Dinleyicilerimiz,

Sizlere bugün kırk yıl hatırı olan bir içeceğimizden söz edeceğiz. Tabii hemen tahmin edeceğiniz üzere Türk kahvesinden bahsediyoruz. Türk kahvesi, hazırlama ve pişirme yöntemi Türkler tarafından geliştirilen bir içecektir. Özel bir pişirilişi, tadı, köpüğü, kokusu ve ikramıyla kendine özgü bir kimliği ve geleneği vardır.

Önceleri Arap Yarımadası'nda kahve ağacının tohumunun kaynatılması ile elde edilen içecek, bu yepyeni hazırlama ve pişirme şekliyle gerçek lezzetine ve eşsiz aromasına kavuşmuştur. Kahveyi Türkler sayesinde tanıyan Avrupalılar, uzun yıllar bu içeceği günümüzden farklı olarak Türkler gibi hazırlayıp tüketmişlerdir.

Yüksek kaliteli kahve çekirdeklerinden harmanlanan ve titizlikle kavrulan Türk kahvesi, çok ince öğütülür. Su ve isteğe göre şeker ilave edilerek cezvede pişirilir. Küçük fincanlarla servis yapılır. İçilmeden önce telvesinin dibe çökmesi için kısa bir süre beklenir.

Kahve, toplumumuzda özel bir içecek olarak kabul edilir. Hazırlanışı, cezvesi, fincanları, sunumu ve içilişi de özeldir. Bir öğünün adı da kahve kelimesin dengelmektedir. Günün ilk öğünü anlamına gelen "kahvaltı" sözcüğü, kahve içiminden önce olduğu için bu adı almıştır.

Evlerde kahve bulundurulmasına özen gösterilir ve misafirlere mutlaka kahve ikram edilir. Bayramlar ve özel günler kahvesiz olmaz. Kız isteme geleneğinin de en önemli kısmını kahve ikramı oluşturur. Evin kızı, kendini istemeye gelen dünürlere kahve ikram eder. Damat adayının kahvesine ise şeker yerine tuz koyar ve onun sabrını dener. Kahveler içildikten sonra ailenin büyüğü "Allah'ın emri, Peygamber'in kavliyle kızınızı oğlumuza istiyoruz." der. Belki de bunun için "Bir fincan kahvenin kırk yıl hatırı vardır."

Sunucu Sayın seyirciler, bugünkü söyleşimizin konusu telkâri sanatı ve incelikleri. Sizler için şu anda bu sanatın ustalarından biriyle beraberiz. Merhaba ustam, sabrın sanatı olarak bilinen telkâriye başlamanız nasıl oldu ve ustalarınız kimlerdi?

Usta Abimden öğrendim. İlkokula başlamamıştım daha ve günümüze kadar devam ettirdim. 1960'larda gaz lambası ışığında bile telkâri çalıştım. Altın üzerinde çalışarak öğrenmeye başladım. Gümüşten daha çok altın üzerinde çalıştım. Şöyle söyleyeyim, 15 sene gümüş üzerinde çalıştım geri kalan 30 sene de altın üzerinde çalıştım.

Sunucu Telkâri çalışmalarınızda ağırlık şu an hangisinin üzerinde?

Usta Şimdilik ağırlık gümüş üzerinde.

Sunucu Kaç yılında başladınız?

Usta 57 seneyi geçti bu meslekteyim. 15 yıldır da Halk Eğitim Merkezi'nde usta öğretici olarak çalışıyorum. Tabii kendi atölye çalışmalarım dışında.

Sunucu Sanatla birlikte nice senelere deyip sohbetimize yine sanatla devam ediyoruz: Efendim, sanatın cilvesi nedir ki etki alanı bu kadar geniş?

Usta Şimdi Telkâri sanatı, ressamla sanat arası bir şey. Ressam yaptığı resmi satamaz ama biz satarız. Bu noktada şunu belirtmeliyim, sanat başka ticaret başka. Her zaman arkadaşlara da söylüyorum halde domates satan, marul satan yahut karpuz satan benden daha fazla para kazanır. Ama bu kültür, bu sanat başka bir şeye benzemez. Biz sanatı kıt kanaat olsa da yaşatmaya çalışıyoruz. Bakın Arapça 'da bir söz var: "Sanat aslanın! Kahvaltıyı vermezse öğle yemeği verir. Öğle yemeği vermezse akşam yemeği verir." Yani üç öğün yok ama iki öğünle idare et.

Sunucu Mardin özelinde sanatınızın yaygınlaşması ve yaşatılması için yaptığınız çalışmalarınızı anlatır mısınız?

Usta 1974'te Mardin'den Avrupa'ya gittim. 1997'de geldim. Sebebi Telkâri'yi Avrupa'ya tanıtıp satmak. Bu vesileyle de Mardin 'in kültürünü tanıtmak sanatıyla. Dikkat edin sabit bir taş işçiliği var ve bunu siz alıp götüremezsiniz uzaklara. Ben, kendimi sanatımı yaşatmaya adadığım için gittim. Eskiden internet mi vardı? Şimdi açın türlü siteleri Mardin'e dair birçok bilgiye eksiksiz ulaşabiliyorsunuz. Ama şöyle de bir gerçek var: Telkâriyi, dünyaya herhangi bir kuruluş benden fazla tanıtamadı. Mesela geçenlerde İspanya devlet televizyonundan Mardin kültürünü araştırmaya geldiler. Mardin, Telkâri ve sanat üzerine bir çekim gerçekleştirdik. Bana sanatımı Avrupa'da yapmaya dair çeşitli teklifler sundular. Ben kabul etmedim.

5 Avrupalı Öğrenciler Türk Kültürünü Öğreniyor

Avrupa Birliği'nce (AB) desteklenen Comenius Projesi kapsamında Türkiye'ye gelen Polonyalı ve Almanyalı öğrenciler, Sakarya'daki etnik kültürleri inceliyor.

Proje kapsamında 6 gün önce kente gelen 13 misafir öğrenci ve 7 öğretmen, Serdivan ve Geyve ilçelerinde doğa yürüyüşü yaparak, köy sakinleriyle buluştu. Daha sonra Kayalar Reşitbey köyüne geçen misafir grup, Abhaz kültürüne özgü yemeklerden tadarak, mendil kapmaca, kaşıkla yumurta taşımaca ve körebe oynadı.

Projenin Türkiye Koordinatörü Merada Ayan, Comenius Projesi'nin 2012 temmuz ayında başladığını, 2014 temmuz ayına kadar süreceğini belirtti. Ayan, koordinatörlüğünü Polonya'nın yaptığı projeye Türkiye'den ve Almanya'dan çeşitli okulların ortak olduğunu söyledi.

Tüm giderlerin Ulusal Ajans tarafından karşılandığını anlatan Ayan, projenin birbirini anlamak, tanımak ve saygı duymak, tolerans, misafirperverlik, komşulukları güçlendirmek gibi alt başlıklarının ve amaçlarının bulunduğunu söyledi.

Proje kapsamında kendilerinin daha önce Polonya ve Almanya'ya 20 öğrenci götürdüğünü dile getiren Ayan, misafirleriyle gazete, anket ve resim çalışmaları yaptıklarını, bunun yanında Türk kültürünü tanıtmak için köyleri gezdiklerini belirtti.

Polonya Koordinatörü Jacek Sulkowski de Türkiye'ye ikinci gelişleri olduğunu, Türkleri daha iyi tanıma fırsatı bulduklarını söyledi. Sulkowski, projenin en anlamlı ve faydalı kısmının Türkiye ziyareti olduğunu belirtti.

Comenius Projesi ile farklı kültürlerle diyaloğa geçilmesinin mutluluk verici olduğunu dile getiren Sulkowski, "İnsanların birbiriyle uyum içinde yaşaması için farklı ülkelerden, kültürlerden gelmesi önemli değil. Önemli olan farklılıklara saygı duymak" şeklinde konuştu.

Alman öğrenci Marina Voiglander de Sakarya'nın doğasının ve yemeklerinin çok güzel olduğunu, Türk öğretmenlerin kendilerine yöresel çocuk oyunlarını öğrettiğini dile getirdi.

Alman öğrenci Lena Wulf ise Türkiye'yi, özellikle de Sakarya'yı çok sevdiğini, arkadaşlarıyla daha önce Almanya'ya geldiklerinde tanıştıklarını, o yüzden yabancılık çekmediklerini söyledi.

7 Damdan Düştüm

Nasreddin Hoca evinin damında biriken diz boyu karları sabah namazı sonrası küremeye başlamış. Bir ara dengesini kaybederek damdan düşüp bayılmış.

Komşuları koşmuşlar;

Birisi: "Çabuk bir doktor çağıralım ." demiş.

Diğeri: "Aman bir kırıkçı bulalım." demiş

Öbürü: "Sırtlanıp doktora götürelim" derken, kargaşada ayılan Hoca, acıyan belini tutarak;

- Bırakın münakaşayı. Çabuk bana daha önce damdan düşmüş birini bulun, demiş.